

## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

El tratamiento nutricional es una parte esencial en el tratamiento de la enfermedad renal crónica.

Su médico lo derivará a un nutricionista experto en nutrición renal, quien lo asesorará sobre las diferentes recomendaciones y requerimientos nutricionales, considerando la etapa de la enfermedad en que se encuentre. Dicho tratamiento puede ir cambiando en función de cómo progresa la enfermedad renal. El cuidado nutricional del paciente renal incluye el seguimiento y control del estado nutricional del paciente, y el monitoreo permanente de diferentes parámetros como:

- Calorías
- Proteínas
- Sodio
- Fósforo
- Potasio
- Calcio
- Líquido

### Calorías

---

Su alimentación debe contener una cantidad adecuada de calorías ya que a medida que progresa la enfermedad renal aumenta el riesgo de desnutrición.

Un plan de alimentación restringido en proteínas debe ir acompañado, indispensablemente, de una cantidad de calorías adecuadas a sus necesidades, consulte con su nutricionista como lograr la cobertura de sus requerimiento calóricos a través de los diferentes alimentos.

### Proteínas

---

Cuando la función renal disminuye, (tasa de filtrado glomerular menor a 50-60ml/minuto), es necesario restringir la ingesta proteica, esto colaborara, entre otros aspectos, en la reducción de los productos de desecho de las proteínas, disminuyendo así la sintomatología urémica y controlando diferentes complicaciones que surgen en la enfermedad renal como acidosis metabólica, alteración en le metabolismo de la glucosa, aumento del fósforo en sangre, alteración del metabolismo lipidico entre otras.

Existen diferentes motivos como la pérdida del apetito, el catabolismo proteico, trastornos gastrointestinales que llevan a desnutrición calórico-proteica. Es por ello que su médico y nutricionista le pueden indicar una restricción más importante de proteínas, suplementando su alimentación con aminoácidos esenciales y análogos de aminoácidos esenciales, contemplando a su vez un aporte calórico adecuado, de esta manera se logra un mejor control de los síntomas y complicaciones antes mencionadas sin correr riesgos de desnutrición. Consulte con su nutricionista acerca de su restricción proteica y como implementar la misma.

### Fósforo

---

Los niveles altos de fósforo pueden producirse porque los riñones no logran eliminar en forma eficiente el mismo. Este fósforo puede generar picazón, puede ocasionar pérdida de calcio de los huesos y puede producir calcificaciones en las arterias, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

### Calcio

---

El calcio cumple funciones en la formación de los huesos y dientes, en la coagulación de la sangre, en la contracción de los músculos.

Las fuentes de calcio también lo son de proteínas y fósforo es por ello que suele suceder que al limitar la ingesta de proteínas se limite el calcio.

## Sodio

---

En la enfermedad renal los riñones excretan menos agua. Esto se acrecienta a medida que progresa la enfermedad renal. Como se elimina menos agua, puede ocasionar edemas y aumento de la presión arterial. El sodio empeora esta condición, es por esto que se recomienda controlar su consumo.

## Potasio

---

Este mineral es esencial para el correcto funcionamiento de células, tejidos y órganos, incluido el corazón.

Los riñones mantienen los niveles de potasio óptimos. Cuando la función renal se altera los niveles de potasio pueden verse afectados.

Los valores elevados de potasio son peligrosos, pueden ocasionar alteración del ritmo cardiaco. Los síntomas de potasio elevados son debilidad muscular, náuseas, ritmo cardiaco irregular.

## Líquido

---

En las primeras etapas de la enfermedad no es necesario restringir el líquido siempre que la producción de orina sea normal. Cuando el deterioro de la función renal progresa puede producirse hinchazón en los tobillos, aumento de peso, edemas, en este momento hay que restringir el ingreso de líquido. La nutricionista renal lo orientará en función de su necesidad individual

Considerando los diferentes aspectos que deben ser tenidos en cuenta en el plan de alimentación para un paciente con enfermedad renal crónica, es que le ofrecemos, en este apartado, algunos ejemplos de preparaciones restringidas en proteínas, controladas en sodio, fósforo, potasio, adaptadas para pacientes con enfermedad renal crónica.

Con estos ejemplos queremos transmitir que se puede comer variado, sano, y gustoso, permitiendo alcanzar o mantener un estado de nutrición adecuado y preservando o retardando la progresión del daño renal.

Las preparaciones que se presentan son restringidas en proteínas, están orientadas a pacientes con indicación de restricción proteica en su alimentación que reciben suplemento de aminoácidos esenciales y análogos de aminoácidos esenciales en forma de comprimidos. Este suplemento nos permite cubrir las necesidades de aminoácidos esenciales, disminuyendo la acumulación de desechos (urea, creatinina, ácido úrico) derivados de las proteínas de la dieta. Usted debe asegurar un adecuado aporte calórico en su plan de alimentación, para lo cual es esencial el asesoramiento permanente de su nutricionista.

En todas las preparaciones realizadas con verdura, en la medida en que sea posible, se recomienda el remojo previo y la cocción por hervido, esta técnica colabora con la pérdida de potasio del alimento.

Los requerimientos nutricionales de cada persona, están en relación con su talla, peso ideal, estado nutricional, etapa de la enfermedad, laboratorio, etc. Las preparaciones aquí presentadas, deben ser consideradas ejemplos y deberían ser adaptadas por su nutricionista a su situación particular, considerando su función renal, su estado nutricional, sus requerimientos nutricionales (calorías, proteínas, sodio, potasio, fósforo, calcio líquido), y sus valores de laboratorio.